

# A-生活标准化日志

(版本: 20220204)

日志档案编号: UMR-AY-\_\_ \_\_ \_\_ \_\_ \_\_

为了防止存档被篡改, 须要在确认的选项上画 o, 否认的选项上画 x.

## 0. 基本信息

注意: 这部分内容必须提前一日填写.

时间信息: \_\_ \_\_ \_\_ 年 \_\_ 月 \_\_ 日, \_\_ 曜日. 预报天气: 最高气温 \_\_ \_\_ °C, 最低气温: \_\_ \_\_ °C, 湿度: \_\_ \_\_ %, 天气: \_\_ \_\_ .

特殊事件: Y / N : \_\_\_\_\_.

## 1. 睡前行为标准化日志

计划入睡时间: \_\_ \_\_ : \_\_ \_\_, 闹钟时间: \_\_ \_\_ : \_\_ \_\_, 计划睡眠时长: \_\_ \_\_ : \_\_ \_\_, 完成准备时间: \_\_ \_\_ : \_\_ \_\_.

睡前检查:

1. 日志存档 Y / N; 2. 闹钟设置 Y / N; 3. 备忘检查 Y / N; 4. 洗脸刷牙 Y / N; 5. 备份数据 Y / N; 6. 查阅通讯 Y / N.

睡前异常:

1. 没有睡意 Y / N; 2. 感到不安 Y / N; 3. 遇到干扰 Y / N; 4. 另有安排 Y / N.

其他需要备注的信息: \_\_\_\_\_.

## 2. 睡眠标准化日志

清醒时间: \_\_ \_\_ : \_\_ \_\_, 睡眠时间: \_\_ \_\_ : \_\_ \_\_ (应大于 6 小时), 与闹钟误差: \_\_ \_\_ : \_\_ \_\_.

起床时间: \_\_ \_\_ : \_\_ \_\_, 晚于清醒时间: \_\_ \_\_ : \_\_ \_\_ (应小于 30 分钟).

睡眠异常:

1. 入睡障碍 Y / N; 2. 睡眠麻痹 Y / N; 3. 嗜睡障碍 Y / N; 4. 发作性异常 Y / N.

睡眠评估: 得分 \_\_ \_\_ (应小于 18) 参考 睡眠质量自评量表 (SRSS), 按照 a-e 分别赋值 1-5 分求和.

1. 昨晚的睡眠足够吗? a. 睡眠过多了; b. 睡眠正好; c. 睡眠有点少; d. 睡眠不足; e. 睡眠远远不足;  
2. 睡眠后是否已得到充分休息? a. 充分休息; b. 得到休息; c. 有些休息; d. 未得到休息;  
3. 睡了几小时? a. 大于 8 小时; b. 6 到 8 小时; c. 4 到 6 小时; d. 2 到 4 小时; e. 0 到 2 小时;  
4. 入睡是否困难? a. 毫无困难; b. 没有影响; c. 稍有困难; d. 有些困难; e. 非常困难;  
5. 入睡后是否易醒? a. 完全不易; b. 多梦; c. 半梦半醒; d. 醒来过; e. 多次醒来;  
6. 醒后是否难以再入睡? a. 没有醒来; b. 容易再入睡; c. 不易再入睡; d. 很难入睡; e. 没有人睡;  
7. 是否多梦或常被恶梦惊醒? a. 没有做梦; b. 做了普通的梦; c. 做了噩梦; d. 做了多个梦; e. 被梦惊醒;  
8. 睡前 2 小时内是否服用了精神药品? a. 没有; b. 咖啡因饮料; c. 一般精神药品; d. 乙类精神药品; e. 甲类精神药品;  
9. 醒来后心情如何? a. 无不适; b. 无所谓; c. 有些心烦; d. 心慌气短; e. 乏力没精神.

## 3. 饮食标准化日志

早餐时间: \_\_ \_\_ : \_\_ \_\_ (应 22:00 - 02:00), 早餐内容: \_\_\_\_\_.

早餐异常:

1. 高糖摄入 Y / N; 2. 高钠摄入 Y / N; 3. 高脂摄入 Y / N; 4. 缺乏蛋白 Y / N; 5. 时间异常 Y / N; 6. 酒精摄入 Y / N; 7. 变态反应 Y / N; 8. 卫生问题 Y / N.

异常记录: \_\_\_\_\_.

午餐时间: \_\_ \_\_ : \_\_ \_\_ (应 03:00 - 06:00), 午餐内容: \_\_\_\_\_.

午餐异常:

1. 高糖摄入 Y / N; 2. 高钠摄入 Y / N; 3. 高脂摄入 Y / N; 4. 缺乏蛋白 Y / N; 5. 时间异常 Y / N; 6. 酒精摄入 Y / N; 7. 变态反应 Y / N; 8. 卫生问题 Y / N.

异常记录: \_\_\_\_\_.

晚餐时间: \_\_ \_\_ : \_\_ \_\_ (应 8:00 - 11:00), 晚餐内容: \_\_\_\_\_.

晚餐异常:

1. 高糖摄入 Y / N; 2. 高钠摄入 Y / N; 3. 高脂摄入 Y / N; 4. 缺乏蛋白 Y / N; 5. 时间异常 Y / N; 6. 酒精摄入 Y / N; 7. 变态反应 Y / N; 8. 卫生问题 Y / N.

异常记录: \_\_\_\_\_.

## 4. 健康标准化日志

疲劳评估: 躯体疲劳得分 \_\_, 脑力疲劳得分 \_\_ (均应小于 3) 参考 疲劳量表-14(FS-14). 回答“是”记 1 分, 躯体疲劳为 1-8 间, 脑力疲劳为 9-14 间.

1. 被疲劳困扰? 2. 需要更多的休息? 3. 感觉到困倦或昏昏欲睡? 4. 在着手做事情时感到费力? 5. 在着手做事情时并不感到费力, 但继续进行时感到力不从心? 6. 感觉到体力不足?  
7. 感觉到肌肉力量减小? 8. 感觉到虚弱?  
9. 集中注意力有困难? 10. 头脑不如往常清晰敏捷? 11. 在讲话时出现口齿不利落? 12. 讲话时发现找到一个合适的字眼很困难? 13. 记忆力不如往常? 14. 对过去喜欢做的事没兴趣?

抑郁评估: 得分 \_\_ (应小于 25) 参考 伯恩斯抑郁症状状况自测量表 (BDC). 在符合你情绪的项上计分: 没有 0, 轻度 1, 中度 2, 严重 3.

1. 一直感到伤心或悲哀? 2. 感到前景渺茫? 3. 觉得自己没有价值或自认为是一个失败者? 4. 觉得力不从心或自叹比不上别人? 5. 对任何事都自责? 6. 在做决定时犹豫不决?  
7. 处于愤怒和不满状态? 8. 对事业, 家庭, 爱好或朋友是否丧失了兴趣? 9. 感到一蹶不振做事情毫无动力? 10. 认为自己已衰老或失去魅力? 11. 感到食欲不振或情不自禁地暴饮暴食?  
12. 失眠或整天感到体力不支, 昏昏欲睡? 13. 丧失了对性的兴趣? 14. 担心自己的健康? 15. 认为生存没有价值或生不如死? 16. 情绪不安?

焦虑评估: 得分 \_\_ (应小于 25) 参考 焦虑自评量表 (SAS). 在符合你情绪的项上计分: 没有 0, 轻度 1, 中度 2, 严重 3.

1. 紧张和着急; 2. 无缘无故地感到害怕; 3. 心里烦乱或觉得惊恐; 4. 可能将要发疯; 5. 会发生什么不幸; 6. 手脚发抖打颤; 7. 头痛, 颈痛和背痛; 8. 衰弱和疲乏; 9. 静坐不能;  
10. 心跳得快; 心悸; 11. 一阵阵地晕; 12. 晕倒发作或觉得有晕厥感; 13. 呼吸困难; 14. 手脚麻木和刺痛; 15. 胃痛和消化不良; 16. 常常要小便; 17. 手掌多汗;  
18. 脸红发热; 19. 睡眠障碍; 20. 做恶梦.

## 5. 行为标准化日志

清洁事项:

1. 牙齿清洁; 2. 面部清洁; 3. 桌面清洁; 4. 头发清洁; 5. 衣物清洁; 6. 垃圾清洁; 7. 数据清洁.

检查事项:

1. 按时服药; 2. 桌面表单; 3. 家庭待办; 4. 星标事件.

标准事项:

1. 保持节制; 2. 保持平和; 3. 保持理性.

行为异常:

1. 经验主义错误; 2. 形而上学错误; 3. 诡辩主义错误; 4. 消费主义错误; 5. 机会主义错误; 6. 冒险主义错误; 7. 唯心主义错误; 8. 形式主义错误; 9. 唯美主义错误; 10. 自我矛盾.

# B-学习标准化日志

(版本: 20220201)

单式需要修正 Y / N

## 1. 语言学习标准化日志

学习要求: 依照 1+ 方案 (英语 + 第二外语) 进行选择, 建议先修先结.

选择科目: 英语 Y      日语 Y      拉丁语 Y

英语学习: 开始时间: \_\_ : \_\_ , 结束时间: \_\_ : \_\_ , 学习时长: \_\_ : \_\_ .

课程进度: \_\_ / \_\_ (等价于 \_\_ %), 笔记情况 Y / N.

学习效果: 1. 很好; 2. 达到要求; 3. 未达到要求; 4. 未正常学习; 5. 选而未学.

学习异常: 1. 情绪障碍; 2. 阅读障碍; 3. 记忆障碍; 4. 运用障碍; 5. 注意力障碍.

日语学习: 开始时间: \_\_ : \_\_ , 结束时间: \_\_ : \_\_ , 学习时长: \_\_ : \_\_ .

课程进度: \_\_ / \_\_ (等价于 \_\_ %), 笔记情况 Y / N.

学习效果: 1. 很好; 2. 达到要求; 3. 未达到要求; 4. 未正常学习; 5. 选而未学.

学习异常: 1. 情绪障碍; 2. 阅读障碍; 3. 记忆障碍; 4. 运用障碍; 5. 注意力障碍.

拉丁语学习: 开始时间: \_\_ : \_\_ , 结束时间: \_\_ : \_\_ , 学习时长: \_\_ : \_\_ .

课程进度: \_\_ / \_\_ (等价于 \_\_ %), 笔记情况 Y / N.

学习效果: 1. 很好; 2. 达到要求; 3. 未达到要求; 4. 未正常学习; 5. 选而未学.

学习异常: 1. 情绪障碍; 2. 阅读障碍; 3. 记忆障碍; 4. 运用障碍; 5. 注意力障碍.

## 2. 客观理论学习标准化日志

学习要求: 依照 n 选 1+ 方案进行选择, 建议先修先结.

选择科目: 理论力学 Y      和声学 Y      量子力学 Y

理论力学: 开始时间: \_\_ : \_\_ , 结束时间: \_\_ : \_\_ , 学习时长: \_\_ : \_\_ .

课程进度: \_\_ / \_\_ (等价于 \_\_ %), 笔记情况 Y / N.

学习效果: 1. 很好; 2. 达到要求; 3. 未达到要求; 4. 未正常学习; 5. 选而未学.

学习异常: 1. 情绪障碍; 2. 计算障碍; 3. 记忆障碍; 4. 想象障碍; 5. 注意力障碍.

和声学: 开始时间: \_\_ : \_\_ , 结束时间: \_\_ : \_\_ , 学习时长: \_\_ : \_\_ .

课程进度: \_\_ / \_\_ (等价于 \_\_ %), 笔记情况 Y / N.

学习效果: 1. 很好; 2. 达到要求; 3. 未达到要求; 4. 未正常学习; 5. 选而未学.

学习异常: 1. 情绪障碍; 2. 计算障碍; 3. 记忆障碍; 4. 运用障碍; 5. 注意力障碍.

量子力学: 开始时间: \_\_ : \_\_ , 结束时间: \_\_ : \_\_ , 学习时长: \_\_ : \_\_ .

课程进度: \_\_ / \_\_ (等价于 \_\_ %), 笔记情况 Y / N.

学习效果: 1. 很好; 2. 达到要求; 3. 未达到要求; 4. 未正常学习; 5. 选而未学.

学习异常: 1. 情绪障碍; 2. 计算障碍; 3. 记忆障碍; 4. 想象障碍; 5. 注意力障碍.

## 3. 主观理论学习标准化日志

学习要求: 依照 n 选 1 方案进行选择, 建议先修先结.

选择科目: 形而上学导论 Y      近代物理科学的形而上学基础 Y      存在与时间 Y

学习信息: 开始时间: \_\_ : \_\_ , 结束时间: \_\_ : \_\_ , 学习时长: \_\_ : \_\_ .

课程进度: \_\_ / \_\_ (等价于 \_\_ %), 笔记情况 Y / N.

学习效果: 1. 很好; 2. 达到要求; 3. 未达到要求; 4. 未正常学习; 5. 选而未学.

学习异常: 1. 情绪障碍; 2. 阅读障碍; 3. 记忆障碍; 4. 想象障碍; 5. 注意力障碍.

## 4. 思考标准化日志

提出的断言:

提出的疑问:

可能的解答:

其他的备注: